



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVI No. 15

15 de agosto 2020

Departamento Medicina del Dolor y Paliativa en COVID-19

Capacitación en el trabajo,
importante durante la Pandemia



Departamento Medicina del Dolor y Paliativa
en COVID-19



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 637

15 agosto 2020

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA LABORAL	15
SER INCMNSZ	2	<ul style="list-style-type: none">Afrontar una circunstancia extraordinaria	
<ul style="list-style-type: none">Departamento Medicina del Dolor y Paliativa en COVID-19		BIENESTAR	16
PARA CONCERNOS	4	<ul style="list-style-type: none">La comunidad institucional fuerte y unida en tiempos de COVID-19	
<ul style="list-style-type: none">Transitar a la nueva etapa con seguridad y flexibilidad		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
ENTÉRATE	6	<ul style="list-style-type: none">PepinoGalletas habaneras con dip de cilantro y pepino	
<ul style="list-style-type: none">Francia donó material médico y alimentos al INCMNSZ		SABÍAS QUE	18
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	8	<ul style="list-style-type: none">Efemérides de la salud	
<ul style="list-style-type: none">Capacitación en el trabajo, importante durante la Pandemia		TU SALUD	19
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	<ul style="list-style-type: none">La Pandemia de COVID-19, un reto para el personal del INCMNSZ	
<ul style="list-style-type: none">Las salidas de emergencia en tiempos de COVID-19		ESPACIO DE LECTOR	20
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	<ul style="list-style-type: none">Emotivo agradecimiento al personal del INCMNSZ	
<ul style="list-style-type: none">Peligro de desinformación Infondemia		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
VIDA INSTITUCIONAL	12	<ul style="list-style-type: none">Cambiar la jerarquía de las cosas, un aprendizaje de la Pandemia	
<ul style="list-style-type: none">Dr. Jorge A. Maisterrena Fernández		ESPACIO DE LECTURA	22
CONOCIENDO A	13	<ul style="list-style-type: none">Del amor y otros demonios Gabriel García Márquez	
<ul style="list-style-type: none">Dra. Alicia Frenk Mora		HABLEMOS DE	23
COLABORADORES INCMNSZ	14	<ul style="list-style-type: none">La Sana Distancia contra el COVID-19	
<ul style="list-style-type: none">Fundación UNAM, A. C.		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24
		<ul style="list-style-type: none">Amistad y Compañerismo en el INCMNSZ	

Durante la Pandemia, muchas han sido las **iniciativas que han contribuido con el Instituto** para favorecer la atención a pacientes con COVID-19; **la Embajada de Francia en México, ha sido una de ellas**. En la sección **Entérate** se da cuenta de ello.

Diversas son las etapas por las que hemos de transitar durante COVID-19. Por tal motivo, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ, en el apartado **Para Conocernos**, expresa la necesidad de **dar paso a cada momento de la Pandemia con seguridad y flexibilidad**.

El **Departamento de Medicina del Dolor y Paliativa**, bajo la Dirección de la Dra. Argelia Lara Solares, para hacer **frente a la Pandemia y continuar brindando atención a los pacientes** realizó algunas acciones, en la sección **Ser INCMNSZ** se informa al respecto. Así mismo, se da a conocer lo que ésta contingencia ha representado para los integrantes de dicho departamento.

El apartado **Colaboradores INCMNSZ**, se publica un panorama de la **Fundación UNAM A. C. que ha sido una de las organizaciones que ha contribuido con el INCMNSZ** para favorecer la asistencia, docencia e investigación en el Instituto.

La prevención para reducir el contagio de COVID-19 es fundamental. Por lo que en la sección **Tu Salud**, se dan a conocer algunas de las medidas que podemos implementar para reducir el riesgo de contraer esta enfermedad.

Algunas efemérides de la salud que se conmemoran durante la primera quincena de agosto tales como: 1 al 7 de agosto, **Semana Mundial de la Lactancia Materna**; 8 de agosto, **Día Interamericano de la Calidad del Aire**; 12 de agosto, **Día Internacional de la Juventud** y 13 de agosto, **Día Internacional del Zurdo**, se dan a conocer en la sección **Sabías que**. Mientras que en el apartado **Hablemos de**, **NADIE destaca la importancia de conservar una Sana Distancia**, como una eficaz medida para reducir el riesgo de contagio de COVID-19.

Amistad y compañerismo en el INCMNSZ, como dos conceptos que alcanzan su máxima expresión durante la Pandemia de COVID-19. En la sección **Campaña Institucional** se expone una reflexión en torno al séptimo enunciado de la Mística Institucional: Establecer lazos afectuosos de amistad con los compañeros de trabajo.

Los libros me enseñaron a pensar, y el pensamiento me hizo libre.

Ricardo León

Esfuerzo, resiliencia y solidaridad

Departamento Medicina del Dolor y Paliativa en COVID-19

Dra. Argelia Lara Solares/ Jefa de Departamento de Medicina del Dolor y Paliativa



De izquierda a derecha: Dra. Alejandra Acosta Martínez, Dr. Andrés Hernández Ortiz, Dra. Sandra Victoria Cala Rivas, Dr. Alfredo Covarrubias Gómez, Dra. Karen Paulin Santiago Reyes y Dr. Samir Pérez Casadiego

Esta Pandemia por Covid-19 ha representado un desafío inédito, inesperado, difícil de enfrentar, pero muy aleccionador.

Ha cambiado por completo no sólo la vida cotidiana, sino también nos ha obligado a reflexionar sobre lo que es verdaderamente importante y urgente, sobre las prioridades personales y el valor de mantenernos unidos aun en la distancia.

En el Departamento de Medicina del Dolor y Paliativa, a partir del 17 de marzo cambiamos las actividades presenciales que era factible sustituir por las virtuales, y comenzamos a trabajar en grupos.

Tuvimos que modificar casi toda la dinámica de trabajo a un formato virtual en el caso de las actividades académicas, y para las clínicas, nos adecuamos a las posibilidades de atención que se habilitaron para dar continuidad a los casos que más lo necesitaban.

Somos Interconsultantes en el área de dolor y control de síntomas tanto en pacientes con COVID-19, como en algunos otros casos en hospitalización.

Adicionalmente, atendemos casos de dolor crónico de difícil control en la Unidad del Paciente Ambulatorio, UPA, o bien a los que requieren de una prescripción específica o una receta especial de forma periódica.

La importancia del Departamento de Medicina del Dolor y Paliativa radica en lograr el mejor control de síntomas posible en los pacientes hospitalizados, adecuándonos a cada situación clínica en particular; y en los casos de dolor crónico, en dar continuidad al tratamiento y no desatender a esta población que también es vulnerable.

En cuanto a la respuesta de los integrantes de nuestro Departamento, todos han seguido cumpliendo con los roles, consultas y clases con gran esmero y entereza, a pesar de los riesgos que esto implica, demostrando así su compromiso con las actividades asistenciales y académicas.

Esta Pandemia me ha dejado una enorme enseñanza, como persona y como profesional, aún hay enormes retos para el futuro, y tendremos que prepararnos para enfrentarlos.

Le diría a la Comunidad Institucional que el ejemplo de esfuerzo, de resiliencia y de solidaridad que he visto de todo el personal del instituto es un legado que quedará en la memoria de todos lo que vivimos este momento, y que sin duda nos servirá de inspiración y nos motivará para nuestro quehacer futuro.



De izquierda a derecha: Dra. Sandra Cala Rivas, Dra. Karla Eugenia Jarquín Solís, Dra. Argelia Lara - Solares, Dra. Anakaren Carpio Díaz de León y Dra. Karen Paulin Santiago Reyes

Retomar las actividades gradualmente

Transitar a la nueva etapa con seguridad y flexibilidad

Tercera y última parte

Dr. David Kerchenobich Stalnikowitz

Consultas Telefónicas y Telemedicina

Reconocemos la necesidad creciente de utilizar estos servicios y procuramos fortalecerlos implementando estructura, algoritmos de atención y registro en los expedientes clínicos. Para este fin, los Dres. Luis Dávila y Miguel Tanimoto han preparado un video que describe procedimientos para entrevista médica por teleconsulta. Es fundamental que estos servicios sean programados con la administración de la consulta externa y que, en caso de que se otorgue, deberá documentarse la misma en el expediente electrónico.

Elevadores

El acceso de los pacientes por los elevadores será distribuido a unidades específicas para ellos y sus acompañantes. El personal médico, paramédico y administrativo tendrá una ruta de acceso distinta por los elevadores localizados en la parte posterior de la UPA. El elevador camillero también podrá ser utilizado por personal.

Señalética

Se ha implementado la señalización generalizada en todos los servicios. Se ha marcado en el piso una ruta de acceso y de salida de la UPA. Se han señalado los asientos que NO deben ocuparse en las salas de espera para mantener la distancia ideal de 1.5 m entre dos personas. Esto disminuye en un 70% su capacidad.

Administración

Se procurará que la tramitología sea más expedita, incluyendo la programación de citas y el pago de las consultas. El personal administrativo estará separado de los pacientes y acompañantes por mamparas de acrílico. Se han instalado en algunos sitios unifilas.

Consultas

Las consultas tendrán una duración máxima de 30 minutos. El personal médico estará restringido a un adscrito y a un residente por consultorio. Uno de ellos será el responsable de la transcripción de la nota en el SoTeCi. Con la finalidad de mejorar la seguridad sanitaria, se solicita al personal médico que auxilie en la higienización de la computadora y de los sitios de contacto (escritorio, estetoscopio, etc.) entre cada consulta.

Servicio de Cirugía e Internación

En esta primera fase se programará la apertura de un quirófano para pacientes NO COVID-19 en los que se llevarán a cabo un máximo de dos cirugías por día, inicialmente procedimientos que en principio tengan una expectativa de estancia hospitalaria no mayor a 72 horas. Un comité integrado por los jefes y residentes de Cirugía y Medicina interna, elaborará semanalmente la programación de los pacientes.

En el postoperatorio inmediato, los pacientes se recuperarán en la sala de recuperación de cirugía, de donde podrán ser dados de alta a domicilio o, en caso de requerir internación, serán trasladados al área de Pacientes Semicríticos. En el área de Pacientes Semicríticos, también podrán internarse pacientes evaluados en la Unidad de Atención Institucional Continua o que hayan sido enviados desde la UPA.

Los pacientes con COVID-19 que se encontraban hospitalizados e intubados en la Unidad de Pacientes Semicríticos, han sido trasladados en su totalidad a la Unidad de Estancia Corta, el área fue higienizada intensivamente durante este período.

Servicios Auxiliares de Diagnóstico

El Servicio de Endoscopía para pacientes NO COVID-19, en esta primera etapa, se llevará a cabo únicamente en las camas de los pacientes internados en el área de Pacientes Semicríticos.

El Servicio de Imagenología recibirá a pacientes NO COVID-19 en áreas y salas de estudio previamente designadas. Banco de Sangre A los enfermos que acudan para ser intervenidos quirúrgicamente se les solicitará al menos dos donadores. El servicio podrá además recibir donadores voluntarios que cumplan con las medidas de seguridad.

Recomendaciones Generales

Contamos con su colaboración para poder dar un servicio con calidad y seguridad, y lograr un aumento progresivo en la reinstalación de servicios para pacientes NO COVID-19, sin descuidar la atención de los pacientes COVID-19 positivos. Hemos solicitado a los jefes de Departamento del Instituto, que los residentes de las distintas especialidades que participan actualmente en la atención de los pacientes COVID-19 positivos continúen realizando en su mayoría estas actividades.

Al Departamento de Enfermería les reconocemos su labor, entrega y compromiso. Lo hacemos extensivo a todo el personal médico y a cada uno de los miembros del personal del Instituto, en todas sus áreas. Nuestro compromiso es brindar la mejor atención médica posible, preservando la salud de cada uno de nosotros. Les recomendamos consultar en la página web del Instituto las guías que se actualizarán conforme evolucione la Pandemia de Covid-19.



Medidas de seguridad, de la nueva normalidad



Solidaridad entre los pueblos

Francia donó material médico y alimentos al INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

En un gesto de solidaridad y unidad entre las naciones, el Gobierno Francés donó al INCMNSZ material médico y alimentos, con lo que contribuye en la atención médica de calidad, seguridad y humanismo de pacientes COVID que ingresan al Instituto.

El evento que tuvo lugar en el INCMNSZ, fue presidido por Anne Grillo, Embajadora de Francia en México; los doctores: David, Kershenobich Stalnikowitz, Director General; José Alberto Ávila Funes, Jefe del Servicio de Geriatría y Thierry Hernández Gilsoul, Jefe del Departamento de Atención Continua y Urgencias y la Lic. Eunice Alfonso Baruch, Jefa del Departamento de Nutrición Hospitalaria y Ambulatoria, la visita fue coordinada por la Lic. Luz María Aguilar, Directora de Comunicación Institucional y Social, todos del INCMNSZ.

El material médico que se donó fueron: 150 kits de CPAP de Boussignac (aparato que apoya a los enfermos con COVID-19 con oxígeno sin que haya necesidad de intubarlos), 790 paquetes de comida con el apoyo de restauranteros franceses que tienen sus negocios en México y 555 cremas reparadoras de piel.



Anne Grillo, Embajadora de Francia en México

La embajadora agradeció a las empresas francesas por los donativos y subrayó la estrecha cooperación en materia de salud que ambos países mantienen a nivel bilateral. Así mismo, destacó que para ellos, en una fecha tan significativa para el pueblo francés como es el Día de la Toma de la Bastilla (14 de julio), es importante solidarizarse con el pueblo de México para contribuir en la atención al COVID-19. Junto con la libertad y la igualdad, Francia ha hecho de la fraternidad más que un simple impulso del corazón, sino un verdadero fundamento del orden social y político de nuestro país.

Agregó que en la celebración de Francia, quisieron contribuir con insumos útiles para el INCMNSZ, al donar equipo médico que puede ayudar a dar oxígeno a pacientes sin que estén Intubados, en un momento en el que no hay camas o espacio.

Por su parte, el Dr. Kershenobich, agradeció el gesto de la diplomacia francesa y las empresas que apoyaron esta causa.

Fuente:<https://mx.ambafrance.org/Frente-al-Covid-19-la-Embajada-de-Francia-en-Mexico-celebra-este-2020-un-14>
<https://www.imagenradio.com.mx/francia-dona-material-medico-y-alimentos-al-in>



Contribuciones hechas por el Gobierno de Francia

Seguridad del paciente

Capacitación en el trabajo, importante durante la Pandemia

Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández / Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad

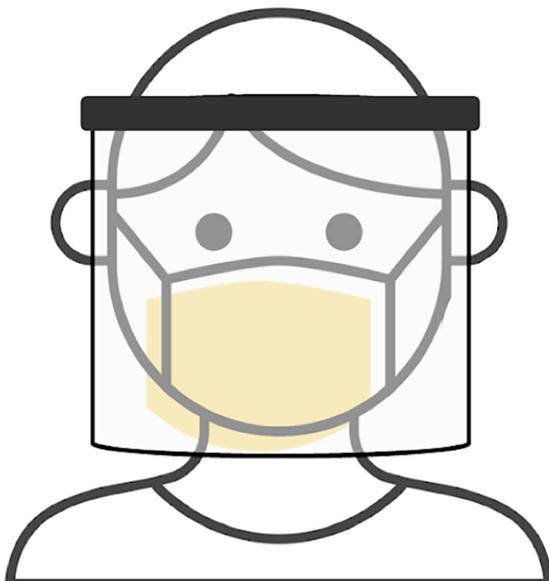
La capacitación dentro de las áreas laborales resulta de gran importancia, ya que es la actividad que da como resultado que alguien sea capaz de cumplir con efectividad una función determinada.

La capacitación también es necesaria para aquellos trabajadores, que desempeñan durante un tiempo determinado alguna labor, en el momento en que se reciben cambios o modificaciones o algún nuevo concepto sobre la materia es necesario capacitarlos.

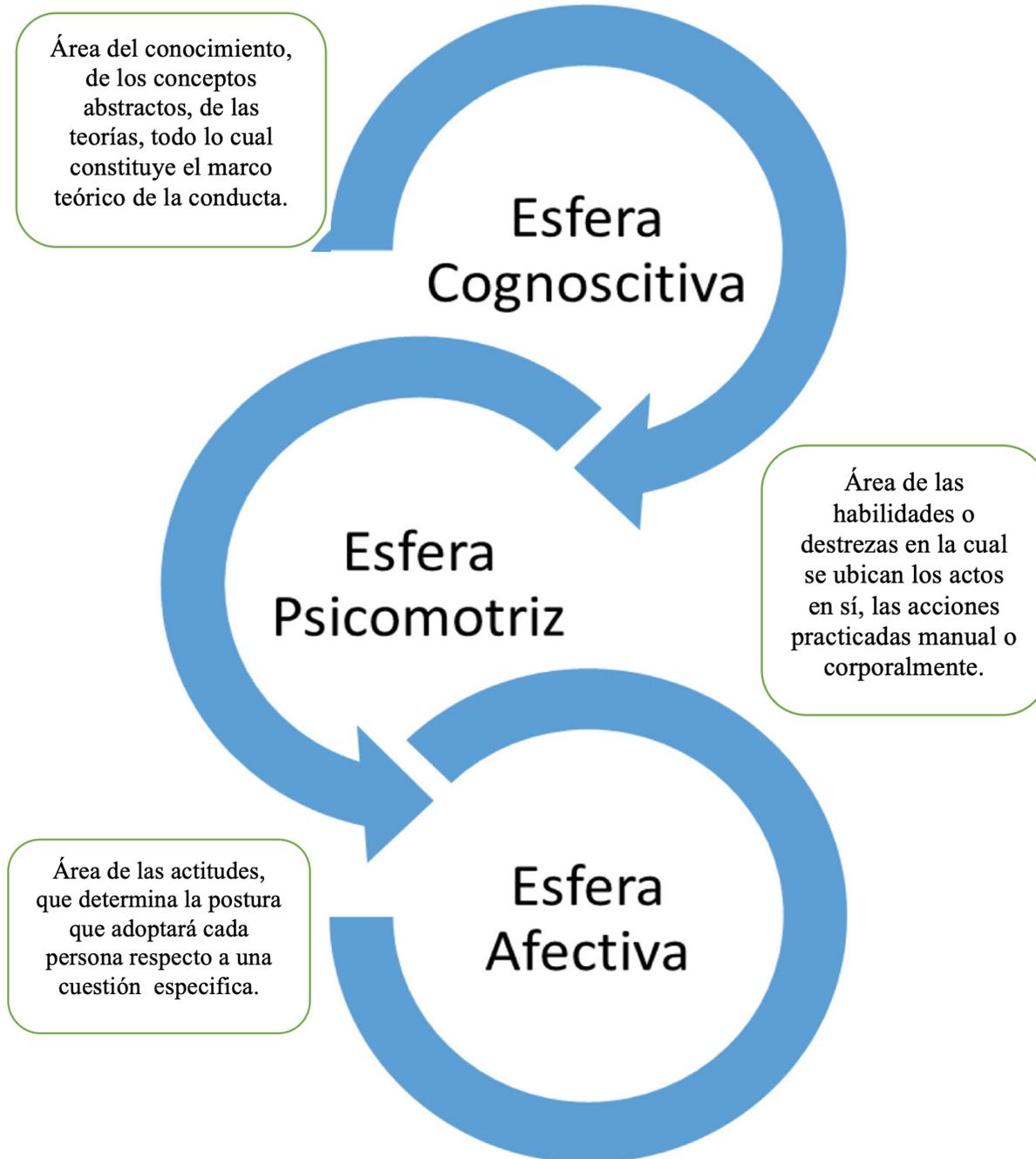
La capacitación es un proceso formativo, educativo, en el cual se aportan elementos al trabajador para enriquecerlo como persona y obtener en el un cambio de conducta dirigido al mejoramiento en el desempeño de su trabajo.

En este tiempo de Pandemia, es la herramienta más útil con la cual podemos ayudarnos para, estar en constante actualización sobre los temas de COVID-19, tanto al personal médico como a los pacientes y su familia.

Nos enfrentamos a un virus de reciente presentación, del cual cada día se encuentra nueva información, por tanto una capacitación constante es vital para poder dar frente a esta enfermedad.



Existen según la bibliografía 3 esferas del conocimiento, las cuales describo a continuación. El proceso de la capacitación se dirige siempre hacia alguna de las tres áreas del conocimiento del individuo.



Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Rutas de evacuación siempre deben estar despejadas

Las salidas de emergencia en tiempos de COVID-19

Primera parte

Biol. José Luis Cruztitla Carrillo/Unidad Interna de Protección Civil

La situación que vivimos debido a la Pandemia nos ha afectado a todos de una u otra manera, pero especialmente, al personal de instituciones como la nuestra que forman parte de la línea de atención a enfermos de COVID-19.

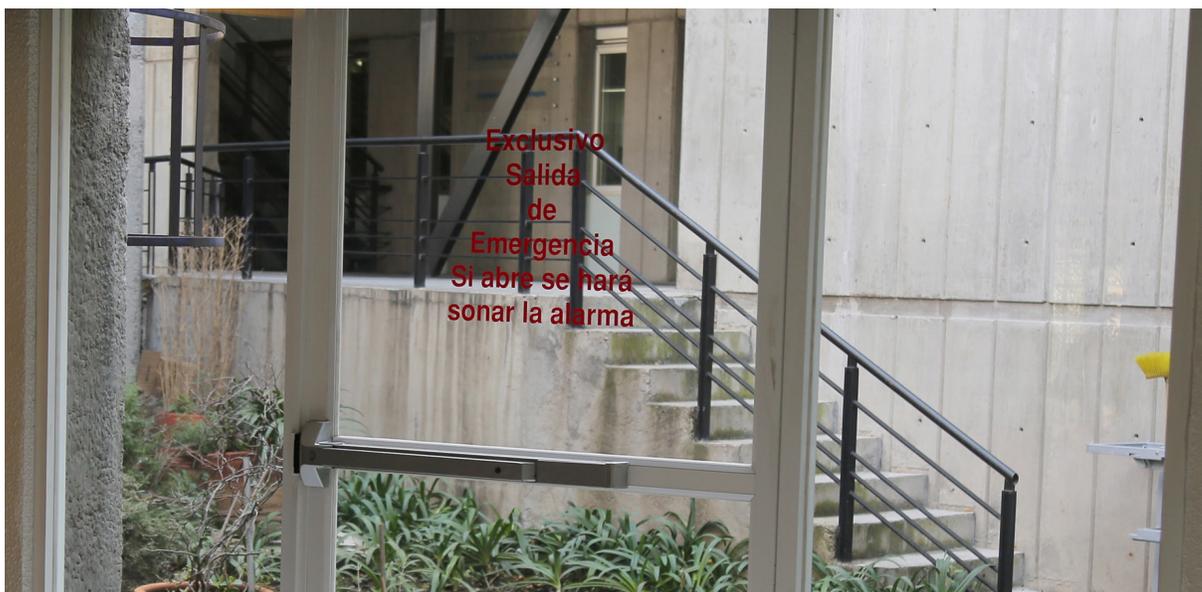
Es tan grande el impacto generado en nuestras actividades que dejamos de observar otros aspectos que debemos tener presentes.

Uno de ellos se refiere a vigilar que las rutas de evacuación y las salidas de emergencia se encuentren despejadas ya que no estamos exentos de que en cualquier momento puede ocurrir una situación que nos obligue a movilizarnos.

Aunque el problema no es nuevo, se ha incrementado en las últimas semanas, particularmente en las salidas de emergencia ubicadas a un costado de las cocinetas donde se prepara la alimentación de pacientes, en el edificio de hospitalización. En el lugar se ha detectado que se colocan camillas, sillas de ruedas o carros para transportar materiales (medicamentos y equipo) y los carros utilizados para la transportación de alimentos. La situación se complica cuando las áreas usuarias de ese mobiliario las dejan de manera simultánea al menos temporalmente.

Es entendible que por las circunstancias extraordinarias y el estrés que éstas traen consigo, no prestemos atención a estos detalles, sin embargo es importante no perder de vista las medidas de prevención ya que, como comentamos siempre, pueden ser la diferencia entre poder o no movilizar a un sector de la población.

Aunque dadas las características de la contingencia que vivimos muchas personas no deberían evacuar, es importante contar con una alternativa para movilizarnos en caso de que esto sea inevitable, como por ejemplo, un incendio.



Peligro de desinformación

Infondemia

Dirección de Comunicación Institucional y Social/Depto. de Comunicación y Vinculación

Luz María Aguilar Valenzuela



La Organización Mundial de la Salud (OMS) define "infodemia" a la abundancia informativa y la propagación entre las personas y medios. Normalmente en una crisis, en momentos inéditos o de incertidumbre, tal es el caso de la **Pandemia por COVID-19**, se da un exceso de información y al mismo tiempo un problema de desinformación. Esta práctica promueve conductas o acciones incorrectas. El gran problema es que se combinan noticias falsas, rumores o chismes, información correcta o datos técnicos avalados, lo que dificulta encontrar las fuentes confiables.

Siempre pero especialmente, en esta **Pandemia por COVID-19**, es fundamental la importancia de datos de calidad y significativos en forma accesible y oportuna para orientación o toma de decisiones. La desinformación puede afectar la salud, se puede sufrir ansiedad, depresión, agobio, agotamiento emocional. El mayor acceso a medios masivos y redes sociales han hecho que se produzca e intercambie mucha información y no toda es correcta

Tomando en cuenta esta premisa y sabiendo que el INCMNSZ es un referente, nos hemos dado a la tarea de generar información confiable en nuestra página institucional y los diferentes medios que se utilizan para difundir y compartir sugerencias, consejos, indicaciones, propuestas, medidas de prevención de forma sencilla y fácil de entender.



Fundadores de Especialidades en el INCMNSZ

Dr. Jorge A. Maisterrena Fernández

Gabinete de Metabolismo Basal, HEN, hoy Clínica de Tiroides

Lic. Gabriela Rubello Marín

- 1921 Nace en Puerto Vallarta, Jalisco, México.
- 1946 Obtiene el Título de Médico Cirujano por la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM.
- 1946-1948 Realiza un internado en la Universidad de Michigan, E.U.A.
- 1951-1952 Se especializa en patología tiroidea en el *Peter Bent Brigham Hospital* en Boston y en el Hospital General de Massachusetts, ambos en E.U.A.
- 1953-1992 Jefe del Departamento de Medicina Nuclear.
- 1974 Miembro Fundador del Consejo Mexicano de Endocrinología.
- 1992 Fallece en la Ciudad de México.





CONOCIENDO MEJOR A LAS MÉDICAS Y A LOS MÉDICOS DEL INCMNSZ

Dra. Alicia Frenk Mora Subdirectora de Servicios Parámédicos

Fecha de nacimiento: Pertenezco a la generación de los baby-boomers

Estudios:

- Médica Cirujana, Facultad de Medicina, UNAM (1970 a 1976)
- Especialidad de Medicina Interna, INCMNSZ (1976 a 1979)
- Posgrado en el *Servei d'Endocrinologia i Nutrició Hospital Clínic i Provincial* de Barcelona, España
- Estancia en el Servicio de Endocrinología del Hospital Jackson Memorial, de la Escuela de Medicina de la Universidad de Miami, Florida, E.U.A.

¿Por qué decidió estudiar medicina?

En mi casa siempre se hablaba de temas relacionados con el área de la salud (mi padre Médico y mi madre Química Farmacobióloga). Estudiar Medicina me pareció la mejor decisión ya que sentía una enorme fascinación por el funcionamiento del cuerpo humano, tenía un gran interés en los procesos fisiológicos y disfrutaba el estudio de la bioquímica y la genética. Sentía que, a través de la práctica de la Medicina, podría al menos aliviar un poco el dolor de los enfermos y ayudar a otros seres humanos necesitados.

¿Por qué se entrenó en el INCMNSZ?

Al terminar la carrera tenía claro que tenía que continuar con mis estudios y la Medicina Interna me atraía pues me permitía ver al paciente en una forma integral. Para mí el Instituto era el mejor lugar para este entrenamiento pues, sabía que en él se impulsaba la curiosidad, el amor por el conocimiento y la práctica clínica de excelencia. Conocía del prestigio del Maestro Salvador Zubirán y de muchos de los médicos que laboraban en el Instituto. Nunca tuve duda de que el Instituto era el lugar adonde quería ingresar.

¿Qué ha aprendido en el INCMNSZ?

En el Instituto he aprendido que siempre hay que intentar superarse, nunca conformarse con una primera impresión diagnóstica o con el camino fácil. He aprendido que el trabajo en equipo con un objetivo en común (el bienestar de los pacientes y el prestigio de nuestro Instituto) es de lo más satisfactorio. He aprendido que siempre se puede dar más. Estoy comprometida con el lema institucional "hacia la excelencia".

¿Qué hace en su tiempo libre?

Disfruto enormemente de la lectura. Me parece que la literatura nos permite explorar mundos maravillosos e introducirnos en la complejidad de los seres humanos. Soy una apasionada de la música e intento asistir a conciertos regularmente. No me pierdo la temporada de verano de la Orquesta Sinfónica de Minería.

¿Qué le sorprendería a la comunidad de usted?

Cuando empecé a estudiar Medicina me inscribí en la Escuela de Música de la UNAM para realizar estudios musicales. La carga de trabajo de la carrera me limitaba el número de horas que podía dedicarle a ésta última; el instrumento que elegí fue la flauta transversa. Después de un par de semestres, ante la imposibilidad de asistir a la Escuela, opté por cambiar la flauta transversa por la flauta dulce. En la Casa del Lago se impartían clases de este instrumento los sábados y junto con un grupo de entusiastas de la música antigua, formamos un grupo de flautas dulces, cromornos, clavecín, laúd y percusiones con el que hicimos muchas presentaciones.

Estos datos son recabados de acuerdo al Aviso de Privacidad Integral de la Dirección de Comunicación Institucional y Social
Derechos Reservados © 2019 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
01-2020

Lazo de unión

Fundación UNAM, A.C.

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

La Fundación UNAM, A.C. es una asociación civil de carácter autónomo sin fines de lucro, constituida el 8 de enero de 1993. Lo anterior con la finalidad de apoyar económicamente a estudiantes de familias de bajos recursos con buen desempeño escolar, lo cual les permite dedicarse a sus estudios sin tener que trabajar. De esta manera los estudiantes hacen realidad su sueño de contar con una educación superior.

En sus 27 años de vida, la Fundación ha beneficiado a miles de estudiantes con becas de manutención. Así mismo brinda apoyo nutricional a aquellos de bajo rendimiento académico y escasos recursos. Otra de sus funciones es la de facilitar a los alumnos el aprendizaje del idioma inglés, herramienta fundamental en un mundo global que les permite acceder a instituciones académicas en el extranjero.

Fundación UNAM promueve brigadas de salud en comunidades del país necesitadas, apoya la creación de espacios sustentables y la promoción y desarrollo de la salud. La difusión de la cultura es otra parte importante, por ello se encarga también de abrir espacios de reflexión sobre las grandes tendencias del mundo que obligan a un cambio acelerado.

En ese contexto, extiende sus lazos de desarrollo para promover y apoyar en el ámbito asistencial, docente y de investigación al INCMNSZ, creando y fortaleciendo vínculos entre ambas instituciones para el beneficio del país y de los mexicanos.

Fuente: <https://www.fundacionunam.org.mx/mision-vision-y-principios/>



La Pandemia en el INCMNSZ

Afrontar una circunstancia extraordinaria

Dirección de Administración

En las investigaciones y entregas previas, hemos abordado diversos temas, pero todos relacionados de forma directa o indirecta con la Pandemia que nos aqueja desde hace un poco más de cuatro meses y en todos esos documentos, lo que se pretende es compartir o exaltar algunos elementos que permitan afrontar esta circunstancia extraordinaria e indeseable en la que nos encontramos, con un poco más de comodidad. Basado en lo anterior es importante recordar que el gobierno ha implementado distintos planes o estrategias con las que se pretende disminuir los contagios, pues de esta forma menos riesgos existirán al interior del país.

De esos planes o estrategias destaca el cuidado extremo que se determinó para los trabajadores al servicio del estado que de alguna forma pudieran encontrarse en alguna circunstancia vulnerable, es decir, se tiene focalizado un escenario y se atiende con la finalidad de no tener consecuencias indeseables para el resto de la población, también es notable la determinación de labores a distancia y/o roles de trabajo para las demás personas sin alguna merma en su percepción económica, lo cual es una medida reconfortante pues una preocupación menos se tiene respecto al sustento económico.

Así las cosas es posible advertir en un plano específico, que las consecuencias de esta pandemia pueden repercutir para la comunidad instruccional de distintas formas en algunos casos con stress, ansiedad, agotamiento, entre otras que operan a nivel poblacional. Sin embargo existe otro elemento que tal vez se pierde de vista frecuentemente, este es, la existencia de un grupo de personas que están tratando de resolver o atajar el inconveniente al que el mundo se enfrenta, entonces, esto en conjunto con las medidas que se han implementado permite concluir que pronto la situación mejorará.

Es posible que en este momento exista desilusión, apatía y hartazgo y en ese orden no se advierta un cambio o mejora cercana, pero para esos casos pretendo que con lo que se plasma aquí la tensión se libere, se entienda que el escenario que corresponde al Instituto en realidad no es malo, y que de hecho existen muchas personas que están determinado tiempo y esfuerzo para obtener datos y elementos que permitan en conjunto lograr una solución a este problema. Entonces, los invito a dar un voto duro de confianza en todos los seres humanos que se encuentran de forma directa e indirecta trabajando en pro de la salud y en contra del problema que nos ocupa y si de alguna forma esa confianza se puede convertir en ilusión y esperanza iremos por buen camino y nuestro paso por este momento de enfermedad mundial, se agotará pronto.

Seguir cuando crees que no puede más, es lo que te hace diferente a los demás¹, entonces se diferente, no te rindas pronto llegará la solución.

¡Yo también soy INCMNSZ!

Autores: Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales
1. Kelly Stephany Mendoza

Es cuestión de actitud

La comunidad institucional fuerte y unida en tiempos de COVID

Lic. Carmen Amescua Villela/Jefa el Departamento de Comunicación y Vinculación

Con la camiseta puesta unos desde casa y otros presentes, el personal del INCMNSZ se mantiene unido para salir adelante de esta contingencia.

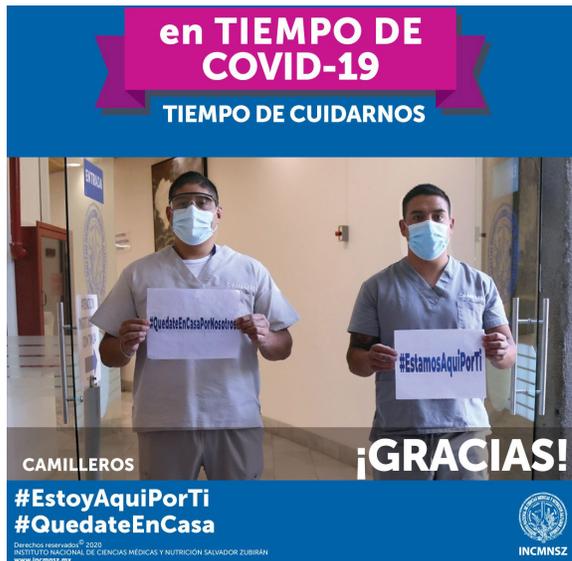
Te invitamos a ver las fotos que se han publicado en nuestras redes sociales:

Instagram: @incmnsmx

Twitter: @incmnsmx

Facebook: Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán"

Página institucional: www.incmnsz.mx



Pepino

Pertenece a la misma familia que la calabaza y la sandía, es fresco, rico en agua.

Además, es un auténtica baza nutritiva, entre sus vitaminas destacan las del grupo B, imprescindibles para favorecer el impulso nervioso y la salud celular.

Contiene ácido fólico, vitamina C, calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio y zinc.

Hay que seleccionar los ejemplares verdes, sin manchas amarillas o defectos en la piel. Para conservarlos es recomendable guardarlos en el refrigerador, donde se mantienen en buenas condiciones varios días.

El pepino es uno de los alimentos más consumidos en las dietas de adelgazamiento por su alto contenido en agua y bajo aporte calórico.



Galletas habaneras con dip de cilantro y pepino



Información Nutricional

1 porción

Calorías totales	171
Carbohidratos	23.5 g
Grasas	5 g
Proteína	8 g
Fibra	3.25 g

Ingredientes:

1 cucharadita	de aceite oliva
1 pizca	de sal
4 piezas	de galletas habaneras
3 cucharadas	de jocoque light
½ pieza	de pepino en cuadritos
Al gusto	cilantro picado
Al gusto	jugo de un limón
Al gusto	cebollín picado

Preparación:

Mezclar jocoque, cilantro, cebollín picado, limón, aceite de oliva y sal. Agregar el jocoque. Servir con galletas habaneras.

1 al 7 de agosto, Semana Mundial de la Lactancia Materna

Apoyemos la lactancia materna por un planeta sustentable

Con el objetivo de fomentar la lactancia materna y mejorar la salud de los lactantes en todo el mundo se conmemora la Declaración de Innocenti, firmada en agosto de 1990 por los gobiernos, la OMS, el UNICEF y otras organizaciones para proteger, promover y apoyar la lactancia materna.

Fuente: <https://www.eventbrite.com/e/semana-mundial-de-la-lactancia-materna-2020>

8 de agosto, Día Interamericano de la Calidad del Aire

Reducir los factores que originan la contaminación

El Día Interamericano de la Calidad del Aire (DIAIRE), se celebra cada segundo viernes del mes de agosto, conmemoración establecida el 28 de octubre del 2002, en Cancún, México, con motivo del XXXVIII Congreso Interamericano de la Asociación Interamericana de Ingeniería Sanitaria y Ambiental (AIDIS).

Fuente: <https://www.gob.mx/semarnat/articulos/el-dia-interamericano-de-la-calidad-del>

12 de agosto, Día Internacional de la Juventud

Participación de los jóvenes en todos los ámbitos de la sociedad

Esta fecha es promovida por la ONU, busca conseguir la participación de los jóvenes en todos los ámbitos de la sociedad, para solucionar los desafíos a los que la juventud se enfrenta cada día. Actualmente tenemos la población juvenil más grande de la historia.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-internacional-juventud>

13 de agosto, Día Internacional del Zurdo

En México hay 13 millones de zurdos

Se estima que el 10% de la población mundial es zurda, de manera concreta en México hay 13 millones, de acuerdo con Laila Yunes Nicolau, académica de la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). La fecha nació con el objetivo de dar a conocer las dificultades que tienen los zurdos en un mundo donde la mayoría son diestros.

Fuente: <https://www.cuandopasa.com/index.php?v=v26603>

MENSAJES COVID-19

Información Importante

Síntomas COVID-19



LOS SÍNTOMAS PUEDEN APARECER ENTRE 2 Y 14 DÍAS DESPUÉS DE CONTAGIARTE

#CuidemonosTodos

Derechos reservados © 2020
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
www.incmnsz.mx



INCMNSZ

En la primera línea de atención

Emotivo agradecimiento al personal del INCMNSZ

Fabiola/hijo dibujo

Me permito compartir un dibujo que con mucho cariño mi hijo Armyrn Matheo, realizó a todo el personal de Nutrición y en especial a su papá Jorge Armyrn, que ha estado en la primera línea de atención realizando actividades de Camillero.

Sé que estos meses nos hemos enfrentado a retos pero sobre todo esto nos ha permitido ver los seres humanos que somos. En la inocencia y madurez que pueda tener un niño de 7 años y el ver día a día que su papá y su mamá trabajan en el Instituto Nacional de Ciencia Médicas y Nutrición, el cual sufrió una reconversión de atención y que día a día están en apoyo a todos los pacientes COVID-19.



Conociendo nuevas estrategias

Cambiar la jerarquía de las cosas, un aprendizaje de la Pandemia

Dr. Juan Gutiérrez Mejía/Jefe del Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres



La Pandemia de COVID-19 ha representado una etapa de aprendizaje acelerado, implementación de estrategias nuevas, oportunidad de conocer nuevas opiniones e interactuar con diferentes servicios con los que normalmente no se tenía contacto, un reto para mantener la operación dentro de un margen de seguridad efectivo para todos.

Con la Pandemia, se ha cambiado la jerarquía de las cosas valiosas que se daba por hecho antes, apreciar más los tesoros que teníamos como era la convivencia, el salir al aire libre, el estar sin temor de enfermarse en la medida que uno llevaba la vida lo más sano posible. Apreciar la fragilidad de la vida y lo breve que es el tiempo que tenemos. Darle mayor valor a la amistad y a la familia en cuanto al tiempo que les compartimos.

Esta contingencia mundial me ha permitido identificar las fortalezas que tenemos y algunas áreas de oportunidad en las que aun debemos trabajar, tales como es optimizar la integración y no trabajar en silos aislados o el intentar cambiar la mentalidad de manejo punitivo como forma de hacer el cambio sino más bien sumar, escuchar, proponer, integrar y no tener miedo al cambio rompiendo la idea inapropiada de una sola verdad existente.

En el marco de todo, esta situación es una gran oportunidad para que florezcan los grandes atributos de las personas. La compasión para los pacientes, identificación de nuestro privilegio de servir a la comunidad y la consideración del trabajo en equipo con una comunicación asertiva y eficiente dentro de un marco de humildad nos darán el éxito en nuestro compromiso social.

Esta contingencia nos obliga a cambiar el marco de pensamiento, debemos adaptarnos, no considerar que las estructuras que en tiempos normales funcionaban deben de seguir vigentes, la innovación, cooperación y solidaridad nos darán al final la oportunidad de cumplir con nuestra misión ante la sociedad y fortalecer nuestro sentido de comunidad. Olvidemos los egos y rencillas que no nutren al trabajo en equipo.

Comparte con nosotros tus vivencias, experiencias, anécdotas y sentir con el Instituto. Envía tu aportación a: camiseta.avisos@incmnsz.mx o llévala al Departamento de Comunicación y Vinculación, ubicado en el segundo piso de la Unidad de Investigación, a un lado del plaza del Quijote.

Escritor, guionista, editor y periodista colombiano

Del amor y otros demonios

Gabriel García Márquez

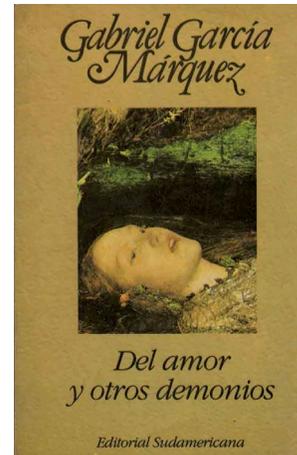
Lic. María Concepción Nolasco Miguel

Gabriel José de la Concordia García Márquez, (Aracataca, Colombia 1927-Ciudad de México, 2014) escritor, guionista, editor y periodista. En 1982 recibió el Premio Nobel de Literatura. Fue conocido por su apodo Gabo. Su obra más conocida fue *Cien Años de Soledad*.

Del amor y otros demonios, novela publicada en 1994, es una historia narrada y ambientada en el siglo XVIII en la colonial Cartagena de Indias, Colombia, en tiempos de esclavitud e inquisición. Se origina con el descubrimiento de la tumba de una niña llamada Sierva María de Todos los Ángeles, cuando el 26 de octubre de 1949, el reportero Gabriel García Márquez fue enviado al antiguo convento de Santa Clara, que iba a ser demolido, a presenciar el vaciado de las criptas funerarias que ahí se encontraban y a cubrir la noticia.

Fueron exhumados los restos de varias personas, entre ellos el del virrey del Perú y su amante, un obispo. Pero la sorpresa fue mayor cuando al destapar la hornacina del altar mayor se desparramó una cabellera de color cobre, de veintidós metros y el esqueleto en buen estado perteneciente a una niña cuyo nombre era Sierva María, hija del Marqués de Casalduro.

“Mi abuela me contaba de niño la leyenda de una marquesina de doce años cuya cabellera le arrastraba como una cola de novia, que había muerto del mal de rabia, y era venerada en los pueblos del Caribe por sus muchos milagros. La idea de que esa tumba pudiera ser la suya fue mi noticia de aquel día y el origen de este libro”.



Pasatiempo: En seguida encontrarás una serie de preguntas acerca de la Pandemia de COVID-19. Pon a prueba cuánto sabes y resuélvelas; al final compara tus respuestas.

1. ¿En qué se diferencia COVID-19 de una gripa o resfriado común?
2. ¿Debo usar cubrebocas cuando salgo de casa?
3. ¿Cuándo será posible salir de casa y retomar las actividades diarias?
4. ¿Ya existe una vacuna contra COVID-19?

- Fuente: Infografía, Recomendaciones Médicas, Información General, INCMNSZ, 2020.
1. COVID-19 cursa más frecuentemente con fiebre, tos y dificultad para respirar. En gripe o resfriado común, los síntomas más habituales son escurreniente y congestión nasal, o dolor de garganta.
 2. Sí, sobre todo si en el lugar habrá más personas. Recuerda que el cubrebocas es efectivo si acatas las medidas de lavado de manos y distanciamiento.
 3. Por el momento no hay una fecha establecida. Todo depende del apego a las medidas recomendadas por las autoridades. Es importante estar al pendiente de comunicados oficiales y no difundir noticias falsas o rumores.
 4. Aún no. La Organización Mundial de la Salud coordina esfuerzos dirigidos a desarrollar una vacuna segura y efectiva para hacer frente a la pandemia.

Respuestas

Te recordamos que puedes solicitar libros en español o en inglés para préstamo a domicilio en el Espacio de Lectura, en el Departamento de Comunicación y Vinculación, ubicado en el segundo piso de la Unidad de Investigación, junto a la fuente del Quijote.

Prevención y cuidados personales

La Sana Distancia contra el COVID-19

hablemos de

Todos respetamos el Distanciamiento Social



NADIE[®] se acerca

Derechos reservados © 2020
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
www.incmnsz.mx



INCMNSZ



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados © 2020 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

La Pandemia favoreció el trabajo colaborativo Amistad y Compañerismo en el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El séptimo enunciado de la Mística institucional, creada por el Dr. Salvador Zubirán Anchondo, es: Establecer lazos afectuosos de amistad con los compañeros de trabajo. Precepto que con la Pandemia de COVID-19 ha cobrado mayor fuerza, pues ha sido ocasión propicia para establecer lazos de amistad en el espacio laboral.

En la antigua Grecia y Roma, antes de Cristo, la amistad era una divinidad alegórica. Los griegos la expresaban, mediante estatuas con un ropaje abrochado, la cabeza desnuda y el pecho descubierto hasta el corazón. Mientras que los romanos, la representaban con el emblema de una hermosa joven vestida sencillamente con un ropaje blanco, la mitad del cuerpo descubierto. Ambas culturas, vinculaban la amistad con el corazón descubierto hacia el otro. En este mismo contexto, la Real Academia de la Lengua Española, la define como: afecto personal, puro y desinteresado, compartido con otra persona, que nace y se fortalece con el trato.

Durante la Pandemia de COVID-19, el compañerismo que existe entre los integrantes de la comunidad institucional se transformó en amistad, dando seguimiento a este precepto de la Mística Institucional y fortaleciendo la cultura y unidad entre los integrantes del INCMNSZ.

De esta forma, amistad y compañerismo, se enlazan en una sola dimensión en el INCMNSZ, en la que todos, de forma colaborativa y solidaria nos esforzamos para alcanzar los objetivos de la Institución, sustentados en la asistencia, la docencia y la investigación que se lleva a cabo con excelencia con el fin de proporcionar atención médica de calidad con seguridad y humanismo.





MÍSTICA
INCMNSZ

así somos

Establecemos lazos
afectuosos de
amistad con los
compañeros de
trabajo.

AMISTAD Y COMPAÑERISMO

Paráfrasis del texto original del
DR. SALVADOR ZUBIRÁN

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados © 2000 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#mistica #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Misión

Mejorar la salud a través de atención médica especializada, formación de recursos humanos e investigación biomédica, con un enfoque integral y de excelencia en beneficio del ser humano y su entorno.

Visión

Ser una institución referente que aporte creatividad, originalidad e innovación en salud.

Valores

Honradez • Vocación de servicio • Compromiso social • Creatividad • Humanismo • Libertad
Respeto • Empatía • Equidad • Profesionalismo • Ética • Trabajo colaborativo

La Camiseta

Fundada en 1994

Director General

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Luz María Aguilar Valenzuela

Departamento de Comunicación y Vinculación

María del Carmen Amescua Villala

Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

Diseño editorial, armado, retoque digital, fotografía y ortografía

Jorge Velázquez Hernández

Karina Salas Mercado

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación

Edición Digital

Samuel Rivera Flores



Si deseas colaborar escríbenos a:
camiseta@incmnsz.mx

Consulta la edición digital
www.incmsz.mx/opencms/Camiseta2020.html

www.incmsz.mx